PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Mindset

Programando a sua mente para o sucesso

Criando seu Mindset

Sabemos que o caminho para ficar grande não é fácil. Na verdade, é difícil, árduo, às vezes ingrato.

Por isso, exige determinação. Foco. Disciplina. Resiliência e... muito esforço!

Mas com nossa ajuda temos certeza que você vai conseguir!

Esse capítulo vai te dar ferramentas para não desistir. Alcançar o objetivo que, provavelmente, há anos você persegue e não consegue alcançar. Mas agora isso é passado!

Além de ensinarmos os caminhos para chegar lá, vamos dar as ferramentas para você não largar o programa no meio do caminho.

O Protocol Mass não é mágico. Não trabalha sozinho. Precisa da sua ajuda.

Nós não vamos te deixar gigante em apenas 90 dias. Mais do que isso, vamos te ensinar todos os passos para chegar ao seu objetivo ao longo desse programa, e reproduzir os treinos quantas vezes quiser.

Após atingir seu sonho você vai aprender a nunca mais desistir. Porque os resultados são muito importantes, mas para alcançar seus resultados o processo precisa fazer parte da sua rotina diária de treinos.

O que você alcança na sua vida depende de você. Depende de suas atitudes. Só treinar, não vai te deixar grande! Você vai precisar treinar pra valer! Treine como um atleta, se quer resultados de atleta.

Seus pensamentos podem transformar suas ações em escolhas certeiras e hábitos positivos que lhe conectem realmente ao seu sonho.

Estou treinando o suficiente? Posso treinar mais forte? Estou planejando adequadamente minha dieta? Preciso realmente comer aquele doce?

Você tem que dedicar a sua vida. Ninguém fará isso por você!

Faça o que for necessário para perseguir o seu sonho. Ficar no sofá não fará seu sonho acontecer. Faça o que tem que ser feito. Sem desculpas!

Sua mente é tudo! Utilize-a a seu favor!

Acredite que pode e verá os resultados pouco a pouco batendo na sua porta!

8 Dicas de Mindset

1 - Saiba lidar com o 'diabinho' que há em você!

Você tem que dedicar a sua vida. Ninguém fará isso por você!

Faça o que for necessário para perseguir o seu sonho. Ficar no sofá não fará seu sonho acontecer. Faça o que tem que ser feito. Sem desculpas!

Sua mente é tudo! Utilize-a a seu favor!

Acredite que pode e verá os resultados pouco a pouco batendo na sua porta!

2 - Visualize escolhas certas

Coloque na sua mente "como eu estaria ao atingir meu objetivo?". Você estaria mais autoconfiante, não? Pois é!

Foque nas atitudes que vão te levar a conquistar seus sonhos. Visualizar isso tudo é trazer para a realidade esses acontecimentos!

3 - Transforme suas emoções

A ansiedade de querer atingir logo seus objetivos pode lhe prejudicar, pois os resultados não acontecem em poucos dias, eles demoram a vir.

Canalize essa ansiedade e transforme-a em excitação!

Esses sentimentos fisiologicamente produzem efeitos parecidos no corpo, portanto use seu cérebro a seu favor e transforme essa ansiedade em algo positivo.

4 - Siga um ritual

Conecte sua mente com seu corpo!

Criar um ritual no pré-treino vai te aproximar da concentração, consciência corporal e foco! E te colocar no presente, que é o seu treino!

Utilize esse ritual diariamente antes dos treinos ou antes de escolher seu almoço num quilo.

Escolha a melhor forma de se encontrar num “estado mental ideal”.

Pode ser fechando os olhos e pensando! Em forma de meditação, ou mesmo um mantra. Descubra a sua forma!

5 - Crie pequenas metas

Crie pequenas metas que te motivem ao longo do processo. Dê um passo, depois o outro.

Pense em completar a sua sessão de treino dia após dia! Ou então, pense em fazer as suas 6 refeições sem errar um grama de gordura.

Vá se motivando com pequenas metas dentro de cada treino.

Dia após dia, coloque metas para cada semana, como treinar os 7 dias num estado de motivação mais alto a cada treino. Ou comendo as kcals exatas ao longo da semana.

Enfim, crie seus próprios mindsets positivos.

6 - O Processo se sobressai aos resultados

Entenda que o resultado é seu objetivo final, mas que quando o processo fizer parte de seus hábitos, e for mais importante que os resultados você, nunca mais vai perder um treino.

Nunca mais vai deixar uma refeição escapar sem que queira.

A superação e realização de cada treino, bem como os valores que isso agrega como disciplina e resiliência são sentidos mais profundos e enraizados do que ter um corpo bonito.

Atingindo isso, nunca mais deixará seus sonhos escaparem!

7 - Jogo mental

Lembra daquele diabinho? Quando você está cansado e estressado ele geralmente ganha de você!

Você não pode tentar ignorá lo, mas tente lidar melhor. Reduza a frequência e intensidade que eles aparecem tendo pensamentos mais positivos e estando conectado com o presente - seguindo um ritual.

Ir à academia pode ser muito chato se colocar isso na cabeça. Envolva-se em seu desafio de forma positiva, gerando novas conexões neurais transformando sua forma de pensar.

8 - Feedbacks corretos

Mesmo você treinando com regularidade e consistência, sua cabeça não consegue sentir sua evolução. É necessário mostrar isso ao seu cérebro!

Use a planilha de controle de treinos para dar métricas realistas e mostrar aos seus neurônios a sua evolução real!

Rotina do mindset - Transformando dicas em realidade!

É fácil falar, mas fazer não é tão simples assim, né?!

Alguns cientistas acreditam que nosso subconsciente age de tal forma, às vezes nos sabotando, porque esse é um padrão incorporado pelo seu ego, seu jeito de ser. Por isso é tão difícil mudar de verdade.

Mas como algumas pessoas conseguem mudar?

Muitas pessoas ficam esperando um fator motivacional acontecer para uma mudança, mas não percebem que é a disciplina que te deixará motivado. A motivação está dentro de você e só será conquistada quando começar a ver que através de sua disciplina os resultados começam a aparecer.

Esse é o primeiro passo: ter disciplina!

A disciplina que vamos abordar aqui chama se de rotina matinal. Não importa o quão cedo acorde, você vai acordar 10 minutos mais cedo para fazer a sua rotina matinal.

Esse será o fator que vai lhe integrar de verdade com seu treino, vai te fazer um verdadeiro guerreiro.

Rotina matinal

Assim que acordar, tome um copo de água, cerca de 300 a 500ml de água.

Sente-se em um local quieto e confortável e faça 10 respirações da seguinte forma:

- Inspire em 6 tempos (aproximadamente 6 segundos, mas contando na sua cabeça)
- Segure 4 tempos
- Expire em 10 tempos
- Segure 2 tempos

Essa respiração mais profunda ajuda a controlar suas emoções e te deixar mais relaxado. Isso fará você esquecer tudo a sua volta e só voltar a sua concentração para sua respiração.

Agora está pronto para agradecer à sua vida, não pense que isso é um mantra ou algo do gênero. Um estudo mostra que as pessoas consideradas mais felizes do mundo falam que gratidão é o principal bem que as deixam plenas.

Agradeça as coisas boas que a vida lhe proporciona, seja família, bens materiais, oportunidades que teve na vida, seu trabalho, enfim, o que você achar que deve agradecer, mas faça de coração.

Alguns chamam isso de concentração outros meditação, não importa o nome e sim que te fará estar concentrado e relaxado o suficiente para o seu corpo entender o recado que dará para ele:

O seu sonho! deseja!

Exato, visualize o que quer, pense no seu objetivo e você conquistando o que tanto deseja!

Crie uma frase que contenha um valor seu que estima muito e onde quer chegar. Anote em algum lugar e pense nela nesse momento.

Sinta a sensação de conquistar o que você sempre sonhou! Como é estar nesse lugar que tanto se esforçou e se dedicou a cada dia para alcançar.

Visualizar essas coisas ajudará você a ter atitudes mais positivas e realmente alcançar aquele resultado tão difícil, mas que aos poucos vai se tornando mais fácil, pois você entende que realmente quer conquistar!

Resumo da rotina matinal do mindset:

- Tome um copo de água
- Faça 10 respirações
- Agradecimento
- Seu sonho - se visualize conquistando - com todo esforço e dedicação